

<<防癌抗癌怎样吃>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌怎样吃>>

13位ISBN编号：9787538178302

10位ISBN编号：7538178309

出版时间：2013-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：谢文纬,李瑞芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<防癌抗癌怎样吃>>

前言

2010年端午节前夕，我写了一本书《阴阳食物养生疗病》献给我的母亲90岁寿辰，因为她是著名的营养专家，曾经从事过中央首长的营养保健工作，她为这本书作了序。

大概是因为这个缘故，这本书竟与毛泽东的保健医生王鹤滨所写的《七个习惯让您健康一生》、邓小平的保健医生连汝安所写的《好心好脑活百年》和解放军305医院(位于中南海内)院长张清华所写的《心病还需心药医》成为一套“红色养生系列”图书。

但是这套书的发行没赶上好时候，当时正值张悟本养生书受到批判之际，“养生书”在市场上正经历从繁荣热销的高峰跌入惨淡经营的低谷之中。

可是不知道为什么，在养生保健书极不景气的时候，在许多出版社开始对养生书大开杀戒进行销毁之时，我的那本书居然一路高歌。

我清楚地记得，有一天，美国GE在中国分公司的一位部门经理，竟然拿了100本《阴阳食物养生疗病》寻找到我，非常客气地送了我两罐好茶，然后让我为这些书一一签名。

我有些不解，为什么这本冠以“阴阳”字眼，听起来很容易让人联想到“迷信”、“伪科学”或“张悟本之流的养生书”却没有遭到读者的抵制呢？

后来听到一位资深出版人的分析，才明白其中的缘由。

原来广大的读者是懂得如何鉴别养生书的真伪的，他们认为大凡被炒作、被忽悠、被肆意夸大的“养生书”，因为怕被追究责任都不会留下中药或食疗的处方，而我的书中却有几百个处方，并且都标有中药或食物的剂量。

作为医生，我对书中的每个食疗处方其实都担负着责任。

或许是这个原因，在那样的情况下，我的书竟然获得了读者的信任和青睐。

从2006年开始，我每年至少会出版一本书。

如果在当当网上点击我的名字，便可看到这些书被罗列在一起，上面有很多读者的评语。

我的书一般都是与出版社直接签约，然而《阴阳食物养生疗病》是我第一次尝试与一家文化公司签约，结果是这本书成了“红色养生系列”图书中的一本。

因为是“红色养生系列”，所以书的封面当然是红色的。

然而书出版后的几个月，市场上又出现了黄色封面的《阴阳食物养生疗病》，我的朋友不仅买到，还将封面和发票的复印件传给我，并且要我警惕“盗版书”。

我自然会去调查，最后发现：与那家文化公司合作的出版社自己重新设计了封面，并且擅自印刷了几千册。

我先是向出版社索要样书，后来又索要版税，都遭到了拒绝。

然后我去找文化公司，他们先是大惊，告诉我对此事完全不知情，并且信誓旦旦地向我表示，一定会追究出版社的法律责任，为我讨回版税。

但是几个月过去了，没有任何音讯，我只得又去调查，才得知文化公司与出版社之间有财务纠纷，因此出版社敢于“理直气壮”地印刷我的作品，毫无愧疚地销售，并且分文不给我，甚至连样书也不给我一本。

我本来很看淡这类事，因为中国目前的图书市场就是这样。

然而此时当当网上《阴阳食物养生疗病》开始脱销，读者的需求不得不使我要求出版社加印这本书，因此我很想理顺关系，希望文化公司和出版社能够和谐相处，印刷和销售好我的书，并且按照合同支付我先前定好的版税。

然而我花费了半年的时间，却无法协调好这种错综复杂的“三角债”关系，我也不愿意再被他们当作“皮球”踢来踢去了。

我曾经有过请律师的念头，但细细一想，这不过是把银子往律师手中送。

几年前我在北京科学技术出版社出版的《两部天书的对话——易经与DNA》，在很多网站被列入免费下载，北京科学技术出版社与最早提供免费下载的豆丁网已经辛苦地打了一年多官司，没有任何结果，不同的只是由先前提供免费下载的三四家网站，如今增加到十几家网站。

作为一个悲哀的知识分子，我现在也只有忍气吞声了。

<<防癌抗癌怎样吃>>

可是接下来，我却做了一件更加愚蠢的事情，我竟然会向文化公司承诺，放弃对出版社私自印刷的几千本书版税的索要权，回报仅仅是我将《阴阳食物养生疗病》的版权收回来。

我不知道文化公司和出版社是否也能承诺，将库存的《阴阳食物养生疗病》卖光后，不再印我的书和卖我的书，如果在2013年市场上仍然可以买到这本书，就说明他们没有那样做。

因为我决定在国内不再出版简体字版的《阴阳食物养生疗病》，我把这本书的繁体字版权卖给了香港星岛出版社，并且赶在2012年的香港书展前正式发行了，所以读者如果要想买这本书现在就只能去香港了。

由于我的周围多是癌症病人，他们常常向我询问防癌抗癌应当怎样吃。

虽然我写过一些简短的文章分发给他们，或者刊登在报纸上，或者发表在我的博客上，但依然不能解决他们在饮食上的诸多疑问。

于是我苦苦研究了几个月，为这一课题写了五六万字，但尚不足以成书。

这时我恰好发现了母亲一部关于老年人营养的手稿，有6万余字。

这篇手稿总结了母亲一生对老年人营养工作的精华和经验，大部分内容是她在电视台的系列营养讲座稿、记者采访稿以及她在国内外的演讲稿。

其中不仅有理论，而且更多的是实践，内容深入浅出。

由于母亲一直负责北京军区总院高干病房的营养配膳，所服务的对象多为老年人，而中国现在已进入老龄化社会，老年人的营养已成为全社会关注的焦点，人们急需这方面的营养知识。

于是我在与母亲细细磋商后，将这部手稿改写成《母亲李瑞芬细说老年人营养》。

相信母亲的这6万余字，不仅会让许多老人如获至宝，而且也会成为社会上诸多老年公寓和敬老院的营养指南。

这两部分内容加起来约有10万字，但书依然显得单薄，最后我又想起了那本已经被我收回版权的《阴阳食物养生疗病》，我想如果国内的读者真要寻找这本书，我不能把他们都推到香港去。

于是我将书中最实用的东方饮食观、食物阴阳定性与定量、阴阳食物的选择和几百个养生疗病的食疗方选编到这本书中。

现在这本书共有20万字，考虑到书的内容已经超出了防癌抗癌的概念，所以我就附加了一个小标题：营养世家的食养食疗之道。

这是第一本我与母亲合写的书，在她92岁寿辰之后出版这本书，我深深感到其价值的宝贵，因为这本书将成为我们母子俩在营养学方面合作的永久纪念。

谢文纬 2012年10月

<<防癌抗癌怎样吃>>

内容概要

本书主要包括防癌抗癌饮食知识的介绍，老年人营养常识和独具中国特色的东方食养食疗学三方面内容，本书作者为国内知名的中医肿瘤专家谢文纬医生与其被公认为“营养泰斗”的九十多岁高龄的健康老母亲。

从内容到作者，都是实属难得之作。

本书读者对象广泛，尤其适合中老年人以及关注防癌抗癌知识的人阅读。

<<防癌抗癌怎样吃>>

作者简介

<<防癌抗癌怎样吃>>

书籍目录

防癌抗癌的绿色“活性”食物 1. 无毒抗癌 2. 癌症与饮食的关系 3. 生机饮食疗法的提倡者们 4. 小麦草的故事 5. 结识欧阳赵敏女士 6. 小麦草的功效 7. 小麦草汁的家庭制作 8. 芽苗菜是信得过的“菜篮子” 9. 芽苗菜的功效 10. 芽苗菜的家庭培植 11. 芽苗菜菜谱 少食易致癌的垃圾食物 1. 少食熏、烤、霉变食物 2. 少食高脂肪食物 3. 少食速食、“洋快餐” 4. 少食“红肉”，少饮酒 5. 少食细粮、牛奶 6. 避免饱食和刺激性食物 多食具有防癌抗癌功能的食物 1. 常见的抗癌食物 2. 多食高脂肪鱼和适量饮用红酒 3. 多食富含防癌维生素和微量元素的食物 4. 多食豆类、薯类和淀粉类食物 5. 多食蔬菜水果 6. 多食带颜色的食物 7. 多食菌类食物与饮用天然抗癌饮料 癌症的饮食治疗 1. 癌症病人的饮食原则 2. 癌症术后的食疗 3. 癌症放疗中的食疗 4. 癌症化疗中的食疗 5. 防癌抗癌食疗方 李瑞芬细说中老年人营养 1. 长寿与快乐 2. 人的寿命有多长 3. 人的衰老是怎样进行的 4. 有关衰老的几种学说 5. 营养与衰老 6. 如何通过营养延缓衰老 7. 中老年人的营养需求 8. 中老年人的健康饮食原则 9. 常见食物的营养分析 10. 家喻户晓的“腿论” 11. 中老年人的膳食平衡 12. 中老年人的食物选择 13. 中老年人的食物搭配 14. 坚持科学的饮食观念 15. 中老年人膳食烹调原则 16. 中老年人一周食谱举例 17. 母亲的长寿饮食经验 18. 中老年人的饮食治疗 19. 营养问答 东方饮食观 1. 人体所需的营养素 2. 五色五味，营养全面 3. 少食长寿，多食折寿 4. 细嚼慢咽 防癌抗癌 5. 人类的消化系统 6. 蔬果是人本能最喜欢的食物 7. 牙齿告诉我们合理的膳食结构 食物的阴阳定性 1. 食物的阴阳属性从何而来 2. 食物的阴阳属性与酸碱性的关系 3. 食物的阴阳属性与烹饪的关系 食物的阴阳定量 1. 八卦与食物的阴阳定性定量 2. 常见食物的定性定量表 3. 百味中药的阴阳定性定量 阴阳食物的选择 1. 不同气候带的人阴阳食物的选择 2. 阴阳食物的选择要因人而异 3. 人体阴阳失衡的定性定位 4. 选择食物要注意阴阳平衡 阴阳食物养生篇 1. 补气 2. 养血 3. 滋阴 4. 壮阳 5. 强心 6. 补肺 7. 益肾 养肝 8. 健脾和胃 9. 健脑益智 10. 春季食养 11. 夏季食养 12. 秋季食养 13. 冬季食养 14. 瘦身 15. 养颜 16. 乌发 17. 明目 18. 聪耳 19. 固齿 20. 排毒 21. 除斑 22. 祛痘 23. 延年 阴阳食物疗病篇 1. 感冒 2. 咳嗽 3. 哮喘 4. 肺结核 5. 胃、十二指肠溃疡 6. 腹泻 7. 便秘 8. 消化不良 9. 慢性胃炎 10. 黄疸 11. 肝炎 12. 肝硬化 13. 脂肪肝 14. 高血压 15. 冠心病 16. 高脂血症 17. 脑卒中后遗症 18. 贫血 19. 肾炎 20. 尿结石 21. 泌尿系统感染 22. 失眠 23. 老年痴呆症 24. 糖尿病 25. 甲状腺功能亢进 26. 痛风 27. 阳痿 28. 遗精 29. 前列腺肥大 30. 月经量多 31. 闭经 32. 痛经 33. 更年期 34. 不孕 35. 产后缺乳 36. 小儿厌食 37. 小儿积滞 38. 小儿百日咳 39. 小儿夜啼 40. 小儿遗尿

<<防癌抗癌怎样吃>>

章节摘录

版权页：插图：因此，老年人摄取食物应加以节制，切忌供过于求。

但是食量不足对老年人来说，危害也很大。

营养不足会使人体抵抗力下降，一有风吹草动就会感染疾病，因此掌握营养的平衡是最重要的。

制定食谱主要包括以下几点：A.确定自己一天的食物需要量 中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》和平衡膳食宝塔建议的每人每天各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人。

中老年人可以根据指南建议的食物摄入量，结合个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度和季节等情况适当调整。

比如体力活动多，劳动强度大时需要的能量高，可适当多加些主食；反之，需要能量少，可少吃些主食，也就是俗话说的“忙时多吃，闲时少吃”。

一般情况下，没有体力活动的60岁以上老年人，可参照每天1500~2000千卡膳食来安排，即主食200~300克。

70岁以上老年人约每天1800千卡，即主食约250克。

80岁以上的老年人每天摄人的热量在1600千卡，即主食200~250克。

女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性低200~300千卡，也就是主食少50~100克。

其实，实际生活中没有必要去斤斤计较，这只是给大家一个考标准。

健康人每餐吃到八分饱时，对能量的需要也就基本得到足。

高龄老人自身的调节功能可能稍差，只要注意每餐进食量相不多，吃到七八分饱，每天吃3~4餐，保持食量平衡就可以了。

活动减少，食欲也会有所下降。

尤其高龄老人要比较精细地安自己的饮食量，不可忽多忽少，使能量摄人大起大落。

<<防癌抗癌怎样吃>>

编辑推荐

《防癌抗癌怎样吃:营养世家的食养食疗之道》读者对象广泛,尤其适合中老年人以及关注防癌抗癌知识的人阅读。

<<防癌抗癌怎样吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>